



みやびの杜保育園 給食予定献立表



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での動き				おやつ(午後)	
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
2	月	ごはん 魚のバター醤油焼き ウインナーとキャベツのソテー 白桃缶 みそ汁	さば ウインナー 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・さやいんげん 白桃(缶詰) 大根・わかめ	米(国産) 小麦粉・油・バター 油 おつゆ麩	塩・醤油 塩 だし	パンプキンマフィン 牛乳	ホットケーキミックス・卵 砂糖・かぼちゃ 牛乳
3	火	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め マセドアンサラダ パイン缶 すまし汁	豚肉・赤みそ 豆腐	玉ねぎ・なす・人参・ピーマン・しょうが グリーンピース・人参 パイン(缶詰) 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズ	醤油・みりん風調味料 味塩こしょう だし・醤油・塩	オレンジゼリー 牛乳	オレンジゼリーの素 みかん(缶詰) 牛乳
4	水	ミートスパゲティ バナナ 野菜たっぷりスープ	牛豚ひき肉 	玉ねぎ・人参・にんにく・グリーンピース バナナ 大根・白菜・人参	スパゲティ・油・小麦粉・砂糖	トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 コンソメ	豚と昆布のじゅーしーおにぎり お茶	米(国産)・豚肉・調合ごま油・人参・干しいたけ・細切昆布 万能ねぎ・醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 麦茶
5	木	もずく丼 ブロッコリーのごまサラダ みかん缶 すまし汁	豚肉 豆腐	もずく・ピーマン・コーン・人参・しょうが ブロッコリー・人参・コーン みかん(缶詰) キャベツ・万能ねぎ	米(国産)・調合ごま油・砂糖・でん粉 ごまドレッシング	醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	ちんすこう 牛乳	小麦粉・砂糖 油・塩 牛乳
6	金	ごはん 魚のソースパン粉焼 切干大根の煮物 オレンジ コンソメスープ	たら 油揚げ	切干大根・人参・さやいんげん オレンジ 玉ねぎ・グリーンピース	米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)・パン粉・油 砂糖	塩・ウスターソース 醤油・みりん風調味料・和風だし コンソメ	きなこトースト 牛乳	食パン・マーガリン・きな粉 砂糖・塩 牛乳
7	土	カレー炒飯 野菜ナムル ゼリー みそ汁	牛豚ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン 大根・ほうれん草・人参・にんにく わかめ	米(国産)・油 白ごま・砂糖・調合ごま油 オレンジゼリーの素 じゃが芋	中華だし・塩・カレーパウダー 醤油・塩 だし	ぼたぼた焼 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳
9	月	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え 黄桃缶 すまし汁	豚肉・豆腐 かつお節	白菜・ほうれん草・人参 ブロッコリー・人参 黄桃(缶詰) 大根・玉ねぎ・わかめ	米(国産) 砂糖 	和風だし・醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油・塩	ミルクやおやつポテト 牛乳	さつまいも・バター 牛乳・砂糖 牛乳
10	火	【お楽しみメニュー】 タコライス風 ひじきのサラダ パイン缶 コンソメスープ	豚ひき肉・ミックスチーズ	玉ねぎ・にんにく・キャベツ・トマト ひじき・人参・さやいんげん・コーン パイン(缶詰) 白菜・ドライパセリ	米(国産)・油 砂糖・マヨネーズ じゃが芋	トマトケチャップ・ウスターソース・料理酒 醤油・みりん風調味料・和風だし コンソメ	パンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・卵 牛乳・砂糖 牛乳 
11	水	ごはん 魚の味噌焼き オクラのシークワサー酢の物 ゼリー すまし汁	さば・赤みそ・白みそ 鶏ささみ 豆腐	オクラ・人参・四季柑シークワサー キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 いちごゼリーの素	料理酒・みりん風調味料 醤油 だし・醤油・塩	ツナのひらやーちー 牛乳	ツナフレーク・玉ねぎ・人参・ニラ・小麦粉 和風だし・卵・塩・油 牛乳
12	木	沖縄野菜そば ササミとキャベツのあおさしり オレンジ	豚肉 鶏ささみ	白菜・玉ねぎ・人参・万能ねぎ キャベツ・あおさのり オレンジ	沖縄そば 白ごま	だし・沖縄そばだし 醤油・みりん風調味料・だし	おかかのごまのおにぎり お茶	米(国産)・かつお節 白ごま・白だし 麦茶
13	金	ごはん ガーリックチキン 人参のしりしり バナナ 中華スープ	鶏肉 卵 	にんにく 人参 バナナ 玉ねぎ・大根・ほうれん草	米(国産) 砂糖・バター 油	醤油・料理酒 塩 中華だし・醤油・塩	シュガーラスク 牛乳	食パン・マーガリン グラニュー糖 牛乳
14	土	鶏照焼丼 春雨サラダ みかん缶 みそ汁	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・さやいんげん・しょうが きゅうり・人参・コーン みかん(缶詰) 白菜・わかめ・万能ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・玉ねぎドレッシング・砂糖	醤油・みりん風調味料 だし	五穀ビスケット 牛乳	五穀ビスケット 牛乳

16	月	ごはん 豚肉とシマナーのオイスターソース炒め さつま芋のバター焼き パイン缶 卵スープ	豚肉 卵	なす・キャベツ・人参・からし菜 パイン(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 油・砂糖・調合ごま油 さつま芋・バター でん粉	オイスターソース・醤油 だし・醤油・塩	マスカットゼリー 牛乳	マスカットゼリーの素・白桃(缶詰) 黄桃(缶詰) 牛乳
17	火	ごはん 魚のチーズ焼き さつま揚げとじゃが芋の煮物 みかん缶 みそ汁	たら・ミックスチーズ さつま揚げ 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・さやいんげん みかん(缶詰) 白菜・ほうれん草	米(国産) 砂糖・油 じゃが芋・砂糖	醤油・料理酒 料理酒・だし・醤油 だし	スクエアバナナホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・バナナ・卵 牛乳・油 牛乳
18	水	【お弁当日】 					サーターアンダギー 牛乳	サーターアンダギーミックス・砂糖・卵 牛乳・油 牛乳
19	木	ハヤシライス 大根とコーンのサラダ ゼリー	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・コーン・ブロッコリー	米(国産)・油 砂糖・ごまドレッシング パインゼリーの素	ハヤシフレーク	白おにぎり お茶	米(国産) 麦茶
20	金	野菜たっぷり塩ラーメン ちくわの蒲焼 ゼリー	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・コーン・小松菜	ラーメン・油 小麦粉・油・砂糖 青りんごゼリーの素	醤油・中華だし・塩ラーメンスープ 醤油・みりん風調味料・料理酒	わかめおにぎり お茶	米(国産) わかめご飯の素 麦茶
21	土	ごはん 豚肉と野菜のチャンプルー 南瓜の煮物 オレンジ すまし汁	豚肉・かつお節・卵 豆腐	玉ねぎ・キャベツ・人参・万能ねぎ かぼちゃ・さやいんげん オレンジ わかめ	米(国産) 油・調合ごま油 砂糖	醤油・塩・味塩こしょう 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし だし・醤油・塩	星たべよ 牛乳	星型せんべい 牛乳
24	火	豚さのこ丼 胡瓜の中華和え 白桃缶 すまし汁	豚肉	玉ねぎ・えのきたけ・人参・しめじ・グリーンピース きゅうり・人参 白桃(缶詰) キャベツ・わかめ	米(国産)・砂糖・でん粉 調合ごま油	和風だし・みりん風調味料・醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・中華だし だし・醤油・塩	フライドポテト 牛乳	ポテトフライ・油 塩 牛乳
25	水	五目うどん ミニ鶏肉の磯辺焼き ジャムヨーグルト	豚肉・生揚げ 鶏肉 ヨーグルト	白菜・人参・ほうれん草・だし昆布 あおさのり	うどん 砂糖・小麦粉・油 いちごジャム	だし・醤油・みりん風調味料・塩 醤油・みりん風調味料	塩昆布のおにぎり お茶	米(国産) 塩昆布 麦茶
26	木	【おにぎりの日】 ごはん 魚の唐揚げ ブロッコリーの赤しそ和え バナナ かき玉汁	さば 卵	しょうが ブロッコリー・人参 バナナ 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油 でん粉	醤油・料理酒 ゆかり だし・醤油・塩	クッキー 牛乳	小麦粉・砂糖 油・グラニュー糖 牛乳
27	金	【お誕生会】 カレーライス マカロニサラダ みかん缶	豚肉	玉ねぎ・人参 きゅうり・人参 みかん(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 マカロニ・マヨネーズ	カレーフレーク・コンソメ・トマトケチャップ・醤油 塩	お楽しみケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・油・砂糖 白桃(缶詰)・ホイップクリーム 牛乳
28	土	鶏そぼろ丼 白菜のごま和え バナナ すまし汁 	鶏ひき肉 豆腐	玉ねぎ・しょうが・さやいんげん 白菜・小松菜・人参 バナナ わかめ	米(国産)・砂糖・でん粉 白ごま	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	豆乳ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 牛乳
30	月	ごはん 沖縄風煮つけ キャベツのおかか和え パイン缶 みそ汁	豚肉・生揚げ 鶏ささみ・かつお節 赤みそ・白みそ	大根・人参・さやいんげん キャベツ・ほうれん草・人参 パイン(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産) 砂糖・黒こんにゃく おつゆ麩	醤油・料理酒・だし・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料 だし	揚げじゃがのり塩味 牛乳	じゃが芋・あおさのり 塩・油 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。